

**PENGARUH MINUMAN SARI JAHE DALAM MENGURANGI EMESIS
GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS ALAK**

Dina Melaniika Sitikhe Henukh, Aning Pattypeilohy*

*Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Citra Husada Mandiri Kupang
dinahenukh@chmk.ac.id

ABSTRAK

Keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil adalah emesis gravidarum. Emesis gravidarum umumnya dialami oleh 65-70% wanita hamil, sering terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Sedangkan hyperemesis gravidarum terjadi sekitar 10-15%. Saat hamil lambung bekerja lebih lambat dalam mencerna makanan dibandingkan sebelum hamil sehingga dapat memicu muntah. Kandungan minyak atsiri yang bersifat aromatik dan rasa pedas gingerol pada jahe dapat memberikan pengaruh langsung pada saluran pencernaan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh minuman sari jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang, dengan metode *purposive sampling*. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah diberikan minuman sari jahe selama 4 hari dengan lembar observasi. Hasil analisis uji *Wilcoxon* penelitian menunjukkan ada efektifitas penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil setelah pemberian minuman sari jahe bagi ibu hamil di Puskesmas Alak tahun 2018 dengan nilai p -value sebesar 0,001 ($\alpha=0,05$).

Kata kunci : Emesis gravidarum, jahe, kehamilan

ABSTRACT

A inconvenience that often occurs in pregnant women is emesis gravidarum. Emesis gravidarum is generally experienced by 65-70% of pregnant women, often occurring in 60-80% primigravida and 40-60% multigravida. Where as hyperemesis gravidarum occurs around 10-15%. When pregnant the gastric works more slowly in digesting food than before pregnancy so it can trigger vomiting. The aromatic essential oil content and spicy gingerol taste in ginger can have a direct influence on the digestive tract. The purpose of this study is to determine whether there is an effect of ginger juice drinks in reducing emesis gravidarum in pregnant women. The research design used Pre Experimental with the design of the One Group Pretest Posttest. The number of samples in this study were 16 people, with a purposive sampling method. Measurements were made before and after being given ginger juice drinks for 4 days with an observation sheet. The results of the Wilcoxon test showed that there was an effective decrease in the emesis of gravidarum in pregnant women after giving ginger juice drinks to pregnant women in Alak Public Health Center in 2018 with a p -value of 0.001 ($\alpha = 0.05$).

Keywords: Emesis gravidarum, ginger, pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Masa kehamilan merupakan masa yang rawan kesehatan, baik kesehatan ibu yang mengandung maupun janin yang dikandungnya sehingga dalam masa kehamilan perlu dilakukan pemeriksaan secara teratur untuk mengatasi keluhan, deteksi dini tanda bahaya dan komplikasi. Perubahan-perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun psikologis karena berbagai faktor selama hamil ini biasanya akan menimbulkan berbagai keluhan dan ketidaknyamanan selama kehamilan. Keluhan dan ketidaknyamanan pada ibu hamil ini juga bisa menunjukkan masalah yang mungkin menyertai kehamilannya sehingga akan menimbulkan komplikasi pada kehamilannya dan berujung pada kematian bila tidak diberikan asuhan yang tepat. Salah satu perubahan yang terjadi adalah mual muntah yang bila tidak ditangani bisa memungkinkan terjadi hyperemesis gravidarum⁽¹⁾.

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia 2014, AKI di Indonesia adalah 359/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012, sedangkan AKN di Indonesia sebesar 19/1000 kelahiran hidup. Penyebab langsung kematian ibu biasanya terkait erat dengan kondisi kesehatan ibu sejak proses kehamilan, persalinan dan pasca persalinan. Kematian perinatal juga dipengaruhi oleh kondisi ibu saat kehamilan dan persalinan. Emesis gravidarum umumnya dialami oleh 65-70% wanita hamil, sering terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Sedangkan hyperemesis gravidarum terjadi sekitar 10-15%⁽¹⁾. Berdasarkan data dari Puskesmas Alak jumlah ibu hamil selama bulan Januari – Maret, terdapat sebanyak 174 dan dari ibu hamil terdapat 85 yang mengalami emesis gravidarum, dan 2 kasus pada

primigravida menjadi hyperemesis gravidarum.

Emesis gravidarum disebabkan karena meningkatnya kadar HCG dan estrogen secara drastis⁽²⁾. Lambung bekerja lebih lambat dalam mencerna makanan dibandingkan sebelum hamil sehingga dapat memicu muntah. Hal ini sering terjadi di usia kehamilan muda atau trimester pertama. Masalah psikologis juga dapat mempredisposisi beberapa wanita untuk mengalami mual dan muntah dalam kehamilan. Masalah psikologis seperti kehamilan yang tidak diinginkan, beban kerja atau finansial, ambivalensi, kecemasan, konflik dan ketidaknyamanan fisik⁽³⁾. Bahaya muntah-muntah saat hamil adalah gangguan kesehatan pada ibu seperti kekurangan cairan, kekurangan cairan elektrolit tubuh, badan terasa lemah dan tidak bertenaga, penurunan berat badan, dehidrasi, gangguan kesehatan pada janin yaitu kekurangan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangannya, berat badan janin lebih rendah dari berat badan normal. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan bayi⁽⁴⁾. Ibu hamil biasanya mengkonsumsi obat-obatan atau melakukan tindakan untuk mengatasi mual dan muntah. Obat-obatan yang sering bidan berikan yang mengandung efek anti mual yaitu B6. Selain itu, di sarankan juga bagi ibu untuk mengatur pola makan setiap hari, menghindari makanan yang berbau tajam dan berlemak⁽¹⁾.

Jahe merupakan salah satu tanaman yang digunakan sebagai obat tradisional. Hasil penelitian terhadap tikus hamil yang diberikan ekstrak jahe secara oral tidak mempengaruhi kehamilan dan tidak menyebabkan toksisitas sampai konsentrasi 1000 mg/kg⁽⁵⁾. Walaupun dilaporkan juga beberapa efek samping minor akibat konsumsi jahe seperti diare ringan atau

reaksi alergi ringan. Efek samping terutama terjadi bila jahe dikonsumsi mentah⁽⁶⁾. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bila jahe dikonsumsi dalam jangka panjang akan mempunyai efek hipoglikemik dan hipolipidemik (Ahmed dan Sharma 1997). Demikian juga telah dicobakan terhadap kadet angkatan laut ternyata secara signifikan bisa lebih efektif untuk mencegah mabuk laut terutama untuk mual dan vertigo (Grontved et al. 1988)⁽⁷⁾. Tanaman jahe segar dan olahannya mudah di jumpai di Indonesia dengan nilai ekonomi yang relatif murah. Tujuan dari penelitian ini untuk menilai pengaruh minuman sari jahe dalam mengurangi emesis gravidarum.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini termasuk penelitian *pre eksperimental* dengan menggunakan rancangan *one group pre and posttest* dimana sampel tidak dibagi menjadi beberapa kelompok melainkan hanya terdiri dari satu kelompok⁽⁸⁾, kemudian diberikan minuman sari jahe. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah diberikan minuman sari jahe.

Teknik uji statistik yang di pilih berdasarkan tujuan uji yaitu tujuan komparatif (perbandingan) menggunakan uji t sampel berpasangan atau *paired sample t Test* (Uji non Parametrik). Uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*⁽⁹⁾. Pengujian ini dimaksudkan untuk menyelidiki apakah ada pengaruh pemberian minuman sari jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil di Puskesmas Alak tahun 2018.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat emesis gravidarum ibu di Puskesmas Alak sebelum pemberian minuman sari jahe

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Emesis Gravidarum Sebelum Pemberian Minuman Sari Jahe

	Freque ncy	Perce nt	Valid Percent	Cumulat ive Percent
Ring an	1	6,3	6,3	6,3
Seda ng	9	56,3	56,3	62,5
Berat	6	37,5	37,5	100,0
Total	16	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa sebelum pemberian minuman sari jahe, dari 16 ibu dengan emesis gravidarum di Puskesmas Alak, 6,3% ibu dengan tingkat emesis ringan, 56,3% ibu dengan tingkat emesis sedang, dan 37,5% ibu dengan tingkat emesis berat.

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Emesis Gravidarum Setelah Pemberian Minuman Sari Jahe

	Freque ncy	Perce nt	Valid Percent	Cumulat ive Percent
Ring an	9	56,3	56,3	56,3
Seda ng	7	43,8	43,8	100,0
Total	16	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa setelah pemberian minuman sari jahe, dari 16 ibu dengan emesis gravidarum di Puskesmas Alak, terdapat 56,3% ibu dengan tingkat emesis ringan dan 43,8% ibu dengan tingkat emesis sedang.

Dari hasil yang diperoleh, maka dilakukan analisis pengaruh sebelum dan sesudah pemberian minuman sari jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil menggunakan uji *wilcoxon*

Tabel 3 Tabel Descriptive Statistics Wilcoxon Sebelum Dan Sesudah Pemberian Minuman Sari Jahe

	N	Mea n	Std. Deviati on	Mini mum	Maxi mum
sebelum pemberian minuman sari jahe	16	4,0625	1,06262	2,00	6,00
setelah pemberian minuman sari jahe	16	2,0625	1,23659	,00	4,00

Berdasarkan tabel 3, sebelum pemberian minuman sari jahe, nilai rata-rata tingkat emesis adalah 4,0625 dan nilai rata-rata tingkat emesis gravidarum adalah 2,0625.

Tabel 4 Test Statistics^a

	setelah pemberian minuman sari jahe - sebelum pemberian minuman sari jahe
Z	-3,355 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan uji *wilcoxon*, didapatkan Asymp. Sig. (2-tailed) atau ρ adalah $0,001 < \alpha$ (0,05), ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian minuman sari jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil di Puskesmas Alak tahun 2018.

Tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum diberikan minuman sari jahe

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3 menunjukkan tingkat emesis gravidarum ibu sebelum diberikan minuman sari jahe memiliki nilai mean 4,0625, hal ini dapat diartikan bahwa sebelum pemberian minuman sari jahe pada ibu dengan emesis gravidarum rata-rata tingkat emesis gravidarum ibu adalah sedang.

Gejala emesis umumnya terjadi pada awal kehamilan, biasanya pada trimester pertama⁽¹⁰⁾. Gejala ini biasanya timbul di pagi hari dengan frekuensi yang akan menurun setiap harinya sering dengan bertambahnya usia kehamilan. Hal ini sering terjadi di usia kehamilan muda atau trimester pertama. Emesis disebabkan peningkatan kadar HCG dan estrogen secara drastis. Kondisi ini mempengaruhi bagian otak pengontrol muntah. Hal ini sering terjadi di usia kehamilan muda atau trimester pertama⁽¹¹⁾. Desakan saluran pencernaan, terutama lambung karena rahim yang semakin membesar dapat menimbulkan refluks asam lambung sehingga memicu muntah. Lambung bekerja lebih lambat dalam mencerna makanan dibandingkan sebelum hamil sehingga dapat memicu muntah⁽⁹⁾.

Dilihat dari usia kehamilan adalah ibu dengan usia kehamilan pada trimester 1 sebanyak 14 ibu dan sebagian kecil yaitu sebanyak 2 ibu pada trimester 2. Pada awal kehamilan terjadi perubahan hormon pada ibu, gejala ini biasanya timbul di pagi hari dengan frekuensi yang akan menurun setiap harinya sering dengan bertambahnya usia kehamilan dan kondisi ibu yang beradaptasi dengan perubahan hormon pada tubuh ibu karena kehamilan. Setelah memasuki triemster kedua umumnya ibu sudah mulai dapat beradaptasi dan dapat menangani masalah ketidaknyamanan pada kehamilan.

Tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil setelah diberikan minuman sari jahe

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3 menunjukkan tingkat emesis gravidarum ibu sebelum diberikan minuman sari jahe memiliki nilai mean 2,0625, hal ini dapat diartikan bahwa sebelum pemberian minuman sari jahe

pada ibu dengan emesis gravidarum rata-rata tingkat emesis gravidarum ibu adalah ringan. Emesis yang terjadi di awal kehamilan sering terjadi karena ibu masih beradaptasi terhadap perubahan hormon di tubuhnya. Bahkan, emesis dapat terjadi sepanjang kehamilan. Meskipun demikian, emesis yang terlalu berlebihan atau disebut dengan hiperemesis gravidarum pasti akan sangat mengganggu kesehatan ibu dan janinnya. Bahaya muntah-muntah saat hamil yaitu gangguan kesehatan pada ibu seperti kekurangan cairan, badan terasa lemah dan tidak bertenaga, penurunan berat badan, dan dehidrasi. Sedangkan gangguan kesehatan pada janin seperti kekurangan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangannya, berat badan janin lebih rendah dari berat badan normal, hingga gangguan pertumbuhan dan perkembangan bayi⁽²⁾.

Dari hasil penelitian, setelah meminum minuman sari jahe, terdapat 14 ibu hamil yang mengalami penurunan emesis gravidarum, dan 2 ibu hamil yang tetap merasakan emesis gravidarum setelah minum minuman sari jahe selama 4 hari. Berdasarkan hal tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang sesudah diberikan minuman sari jahe mengalami penurunan tingkat emesis gravidarum, di dukung dengan pendapat responden yang mengatakan mual muntahnya berkurang dari sebelum minum minuman sari jahe. Ibu hamil yang tidak mengalami perubahan penurunan emesis gravidarum dapat disebabkan faktor pendukung lain seperti memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengkonsumsi minuman jahe, dukungan dari keluarga dan lingkungan, pola asupan makanan lain yang mungkin dapat memicu emesis gravidarum, pola istirahat serta faktor lain yang juga dapat mempengaruhi

kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil.

Analisis pengaruh tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian minuman sari jahe

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat hasil uji *wilcoxon* didapatkan Asymp. Sig. (2-tailed) atau p adalah $0,001 < \alpha$ (0,05), ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan minuman sari jahe. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian minuman sari jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil di Puskesmas Alak tahun 2018.

Hal ini terjadi karena minuman sari jahe yang diberikan pada ibu dengan emesis gravidarum berasal dari rimpang jahe yang mengandung dua komponen utama yaitu komponen volatile dan komponen non-volatile. Komponen volatile terdiri dari oleoresin (4,0-7,5%), yang bertanggung jawab terhadap aroma jahe (minyak atsiri) dengan komponen terbanyak adalah zingiberen dan zingiberol. Komponen non-volatile pada jahe bertanggung jawab terhadap rasa pedas, salah satu diantaranya adalah gingerol. Gingerol merupakan senyawa identitas untuk tanaman jahe dan berfungsi sebagai senyawa yang berkhasiat obat. Gingerol yang terkandung di dalam jahe memiliki efek sebagai antiinflamasi, antipiretik, gastroprotective, cardiogenic dan antihepatotoksik, antioksidan, antikanker, antiinflamasi, antiangiogenesis dan anti-atherosclerotic. Kandungan-kandungan ini yang mampu membantu mengurangi rasa mual pada ibu hamil.

Responden mengatakan bahwa 4 hari setelah minum minuman sari jahe tingkat emesis gravidarum ibu berkurang ditandai dengan, ibu sudah tidak mual sesering sebelum minum

minuman sari jahe dan juga mengatakan mulai bisa menerima makanan yang sebelumnya membuat mual.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada frekuensi mual muntah terhadap ibu hamil sebelum dan setelah pemberian minuman sari jahe bagi ibu hamil di Puskesmas Alak tahun 2018.

Ada efektifitas penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil setelah pemberian minuman sari jahe bagi ibu hamil di Puskesmas Alak tahun 2018 dengan nilai p -value sebesar 0,001 ($\alpha=0,05$).

Peneliti dan peneliti berikutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan ilmu dan data awal untuk referensi penelitian selanjutnya, disarankan untuk peneliti selanjutnya agar penelitian ini dapat diperluas lagi dari segi waktu dan dari jumlah responden dan penggunaan berbagai jenis sediaan jahe. Bagi institusi pendidikan, disarankan agar menjadikan hasil penelitian ini, sebagai tambahan referensi dan wacana di lingkungan pendidikan serta sebagai bahan kajian lebih lanjut khususnya untuk penelitian yang sejenis. Bagi ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum dan masyarakat, penelitian ini merupakan tambahan pengetahuan tentang manfaat jahe dalam mengurangi emesis gravidarum bagi ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Manuaba. Ida Ayu C, Ide Bagus Fajar, Ida B Gede. 2006. *Buku Ajar Patologi Obstetri untuk Mahasiswa Kebidanan*, Jakarta : EGC
- (2) Bartini Istri. 2012 *Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Normal*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- (3) Irmawati. 2016 *Kehamilan bermasalah*. Jakarta Selatan. Laksana.
- (4) Manuaba. Ida Bagus Gde. 1998. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan 7 Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*, Jakarta : ECG
- (5) Hernani, Winarti Christina. 2013 *Kandungan Bahan Aktif Jahe dan Pemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan*. IN: Balai Penelitian Tanaman Obat dan Aromatik. *Jahe*. Bogor. Balitro
- (6) Sembiring B.S, Yuliani Sri. 2013 *Penanganan dan Pengolahan Rimpang Jahe*. IN: Balai Penelitian Tanaman Obat dan Aromatik. *Jahe*. Bogor. Balitro.
- (7) Bermawie N, Purwiyanti S. 2013 *Botani Sistemika dan Keragaman Kultivar Jahe*. IN: Balai Penelitian Tanaman Obat dan Aromatik. *Jahe*. Bogor. Balitro
- (8) Notoatmodjo S, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta.
- (9) Saryono, 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yogyakarta: Mitra Cendikia Press
- (10) Banun Sri. 2018. *Pengaruh Efektifitas Pemberian Seduhan Daun Pepermint pada Ibu Hamil Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum*. *Jurnal EDUMidwifery*. 1(2): 4-5
- (11) Sarwono. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta. PT Bina Pustaka.